

Պատկերները բոլոր չեղքները, միացրե՛ք

6

ՀԽՍՀ ԱՌԺՈՂԿՈՍԱՏ

ՀԼԿՑԵՄ ԿԵՆՏՐԱԼՄ

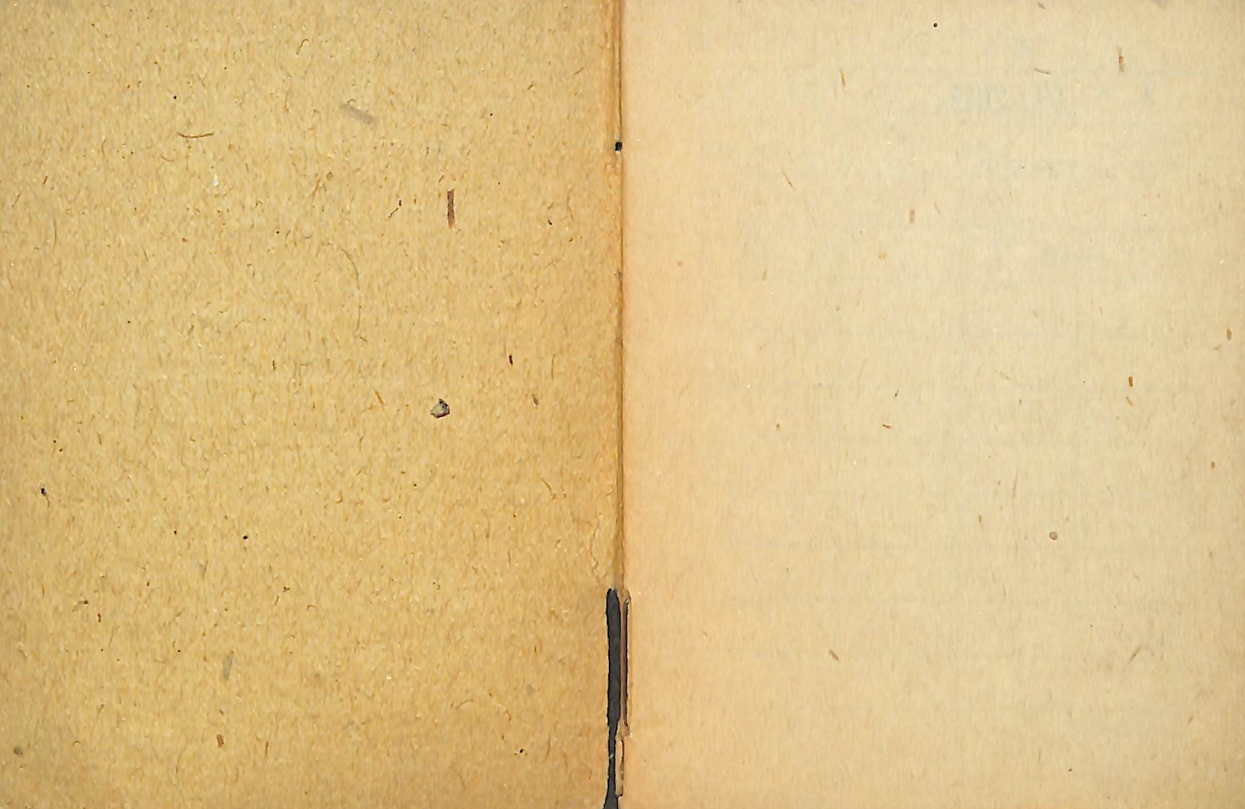
ՊԻՈՆՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ
ՀՈՒՇԱՏԵՏՐ ՃԱՄԲԱՐՈՒՄ

613

Ա-31

ՅՈՐԴԱՆ

1997



1 - .01. 2013

Պալատարմեր բոլոր յերկրների միացեմ.

18 NOV 2011

613

6-31

uy.

ՀԽՍՀ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ

ՀԼԿՅԵՄ ԿԵՆՏՐՈՆ

1010
43067

ՊԻՈՒՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ
ՀՈՒՇԱՏԵՏՐ ԶԱՄԲԱՐՈՒՄ



ՏԵՐԵՎԱՆ

1987

Կազմեց՝ բժիշկ Լ. Ալլախվերդյան

Տեխ. ձև. և սրբ. Ա. Հախվերդյան

Գյուղերատի Տպարան, Պ. № 554
Դրավիտ № 437 Տիբրատ 7000

«Համ. ԼԿՅԵՄ Կենտրոնը գտնոււմ է,
վոր պիտեերական ճամբարներէ աշ-
խատանքի բովանդակութեան հիմնա-
կան խնդիրը պետք է լինի պիտեեր-
ներէ ժամանցի և առողջացման մաք-
սիմալկազմակերպումը, անհատական,
հասարակական հիգիյենայի ունակու-
թյուններէ ներարկումը յերեխանե-
րին»:

. . . Հայն տարածել մասսայական
խաղեր, յերգեր, Ֆիզկուլտ վարժու-
թյուններ և արեւից ու ջրից ոգտվե-
լու ճիշտ ձևերը»:

(Համ ԼԿՅԵՄ Կենտրոնի վարսուլից)

№

ՊԻՈՆԵՐԻ ՀՈՒՇԱՏԵՏՐԸ
ՃԱՄԲԱՐՈՒՄ

Դպրաց

Ջոկատ

Ազգանուն

Անուն _____ տարիք _____

Տան հասցեն _____
Հուշատետրը տվողի ստորագրուեթյունը՝

ԻՆՉ ՊԵՏՔ Ե ԱՆԵԼ ՄԻՆՉ
ՃԱՄԲԱՐ ԴՈՒՐՍ ԳԱԼԸ

1. Յենթարկվել բժշկական քննու-
թյան _____

2. Հավաքել ճամբար տանելու ան-
հրաժեշտ իրերը և ժամանակին հանձ-
նել կոլեկտիվին ճամբար ուղարկելու
համար:

3. Ճամբար մեկնելու նախորդակին
կարճացնել մազերը, լողանալ բաղ-
նիստում և հագնել մաքուր սպիտակե-
ղեն:

4. _____

5. _____

ՀԻՇԻՐ ՃԱՄԲԱՐ ԳՆԱԼԻՍ

1. Նշանակված ժամին ներկայա-
նալ ճամբար մեկնելու համար:

2. Կարգ պահպանել կայարանում
և գնացքի մեջ:

3. Գնացքի շարժվելու ժամանակ,
չկանգնել աստիճաններից կամ գնաց-
քի հրապարակի վրա:

4. Գլուխը չհանել, գնացքի լուսա-
մուտներից:

ԻՆՉ ԻՐԵՐ ՊԵՏՔ Ե ՎԵՐՑՆԵՍ ՔԵՉ
ՀԵՏ ՃԱՄԲԱՐ ԳՆԱԼԻՍ

1. Սպիտակեղեն՝ 3 գույք:

2. Գուլպա, նասիկ՝ 2—3 գույք:

3. Տրուսիկ կամ կոմբինացիա 2
հատ:

4. Մայկա կամ վերնաշապիկ՝ 2
հատ (ցանկալի յի պիտենք, ֆորմա):

5. Թաշկինակ՝ 3—5 հատ:

6. Չստեր կամ տուֆլի՝ 1 գույգ:
7. Վերարկու՝ 1 հատ:
8. Ամառային գլխարկ՝ 1 հատ:
9. Սավան՝ 2 հատ:
10. Բարձի յերես՝ 2 հատ:
11. Ներքնակի յերես՝ 1 հատ:
12. Վերմակ՝ 1 հատ:
13. Բարձ փոքր՝ 1 հատ:
14. Սրբիչ՝ 2—3 հատ:
15. Պայուսակ սպիտակեղենի հա-
մար՝ 1 հատ:
16. Ատամի խոզանակ և փռչի:
17. Ճիլոպ, ոճառ:
18. Սանր:
19. Թուղթ, մատիտ և բլոկնոտ:
20. Բաժակ կամ ջրաման:
21. Չմոռանաս թեյ, ասեղ, մի քա-
նի հատ կոճակ հազուատիղ համար:
- 22 _____
- 23 _____

ԲԺՇԿԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒՄՆԵՐԸ ՃԱՄԲԱ-
ՐՈՒՄ

(Գ Ե Ի Դ)

Լողանալ _____
Ընդունել արևային վաննա _____
Պարապել ֆիզկուլա վարժություն-
ներով _____
Մասնակցել արշավի _____
Մասնակցել եքսկուրսիայի _____

Պիոներների գիտակցական դիսցիպլի-
նան յեվ ինֆորմացիոնային բարձ-
րացում և ճամբարի առողջապահա-
կան աօխատանքներ.

Ինչ առողջապահական աշխատանք
և հանձնարարված ինձ ճամբարում
_____ վճի խմբակում և
մասնակցում _____
խմբակային պարապմունքի որերը:

ձիօս կիրառիր ձամբարի ուեծիմբ.
առանց այդ, հնարավոր էն գառավորել
առխառանք ձամբարում, հնարավոր էն
պիտաների լիով հանգիստը յիվ առողջա-
ցումը ձամբարում.

ԻՄ ՆՎԱՃՈՒՄՆԵՐԸ ՃԱՄԲԱՐՈՒՄ

ԿՇԻՌԸ | Մինչ ձամբարը _____
 | ձամբարից հետո _____

ԿՐԾՔԻ ՇՐՋԱՆԻՄ | Մինչ ձամբարը
 | ձամբարից հետո

«ՊԱՍՊ»-ի կրծքանշանի նորմաների
հանձնումը _____

Առողջապահական և ֆիզիկուլտ ու-
նակությունների յուրացում _____

Առամենքի մաքրում _____

Շփում _____

Լ ո Ղ

Ֆիզիկուլտ վարժություն և սպորտ

ՀԻՇԻՐ ՁԵՎ ԿԻՐԱՌԻՐ ՀԵՏԵՎՅԱԼ
ԿԱՆՈՆԵՐԸ

1. Արևային վաննա ընդունիր մի-
այն բժշկի ցուցմունքով:

2. Արևային վաննայի համար ամե-
նից հարմար ժամերն են՝ առավոտ-
յան ժամի 11—12:

3. Վաննայի համար հարմար տեղն
է՝ ծովափի ավաղը, գետափը, դաշտը:

4. Արևի վաննա չնդունես հոգ-
նած ժամանակ:

5. Արևի վաննայի հրապարակն արևի
հառադայթների համար պետք է լինի
բաց և քամիներից պաշտպանված:

6. Արևի վաննա չընդունես քաղ-
ցած ժամանակ, կամ անմիջապես ու-
տելուց հետո:

7. Վաննայի ժամանակ պառկիր
մերկ, գլուխդ բարձր և պաշտպանված
արևի ճառագայթներից սպիտակ շո-
րով, կամ գլխարկով:

8. Արևի վաննան սկզբում ընդու-
նիր 5—10 բույս, ապա աստիճանա-
բար ժամանակը յերկարացրու 30—40
բույս:

9. Արևի վաննայի ժամանակ ան-
ընդհատ փոխիր դիրքդ այնպես, վոր
մարմնիդ բոլոր մասերը հավասար
չափով յենթարկվեն արևի ճառագայթ-
ների ազդեցությանը:

10. Արևի տակ ջուր խմել կարող
ես, բայց չքնես և չկարդաս:

11. Արևի վաննայից հետո հան-
գատացիր 2—3 բույս ստվերի տակ և

ապա ընդունիր սառը գուշ, շփում,
կամ լողացիր գետում:

12. Լողանալուց հետո 10—12 բու-
յս հանգստացիր ստվերի տակ:

13. Յեթե գլուխդ արևից ցավում և,
բաբախում ես սիրտդ, շունչդ կտրում,
վատ ես զգում, դադարեցրու և դիմիր
բժշկին:

14. Յեթե առաջին օրից մաշկդ ա-
րևից այրվել է, բորբոքվել է, դադա-
րեցրու վաննա ընդունելը մինչև ա-
ռողջանալդ:

1. Սառը ջրում լողացիր որը մեկ անգամ:

2. Լողացիր առավոտյան ժամը 10—12-ը, կամ յերեկոյան՝ 4—6-ը:

3. Լողանալու տեղը՝ նախորոք ուսումնասիրիր, աշխատիր լինել ղեկավարիդ հետ, չհեռանաս ընկերներիցդ:

4. Ջրում կարող ես մնալ 3—10 րոպե: Սառը յեղանակին ավելի կարճ ժամանակ:

5. Ջուրը պետք է մտնել արագ և հանկարծ:

6. Լողացիր ուտելուց մեկ և կես կամ 2 ժամ հետո:

7. Ջրի ջերմությունը սկզբում պետք է լինի 18—20 աստիճան Ռեոմյուրով:

8. Հոգնած, քրտնած վիճակում ջուրը չմտնես:

9. Ջրի մեջ գլուխդ չոր չթողնես, մանավանդ արևի ժամանակ:

10. Յեթե մրսում ես, իսկույն դուրս քիչ ջրից, չոր սրբվիր, հագնվիր և կատարիր վորևե շարժում:

10. Լող տալ չիմանալու դեպքում ջրում արագ շարժումներ կատարիր:

11. Լողը վերջացնելուց հետո արագ ու չոր սրբվիր, մի քանի շարժումներ կատարիր և հանգստացիր ստվերի տակ:

12. Յեթե լողանալուց հետո քեզ վատ ես զգում դադարեցրու լողդ և դիմիր բժշկին:

ՈՂԱՅԻՆ ՎԱՆՆԱ

1. Ողային վաննան ընդունիր ստվերի տակ մերկ մարմնով:

2. Ողի ջերմությունը սկզբում պետք է լինի Յելսի 20 աստիճանից վոչ ցածր:

3. Ողային վաննան կարող ես ընդունել որվա բոլոր ժամերին:

4. Յերբ մրսում ես, թեթե շարժումներ կատարիր:

5. Ողային վաննայից հետո ընդունիր դուշ, կամ կատարիր շփում:

ՇՓՈՒՄ, ՅՆՅՈՒՂ (ԴՈՒՇ)

1. Շփվիր՝ սկզբում ծելսիուսի 20 աստիճան տաքություն ունեցող ջրով և ապա աստիճանաբար իջեցրու ջրի ջերմության աստիճանը:

2. Ծնցուղի ջրի ջերմաստիճանը պետք է լինի 20—30 աստիճան ծելսիուսի, ավելի լավ է ջուրը նախորոք տաքացնես արևի տակ:

3. Դուշի փոխարեն կարելի չե ողտազործել ցնցուղ կամ հարժարեցրած դուշեր:

4. Շփումից և դուշից հետո արագ

և չոր սրբվիր, իսկույն հագնվիր և թեթե շարժումներ կատարիր:

ՄԱԲՈՒՐ ՊԱՀԻՐ ՄԱՐՄԻՆԴ

1. Հիշիր, վոր միայն սառը ջրում լողանալով հնարավոր չե մաշկը մաքրել կեղտից:

2. Անպայման ոճառով լվա գլուխդ և լողացիր տաք ջրով, առնվազն 10 րոն մեկ անգամ:

10 րոն մեկ կտրիր ձեռքերիդ և վոտքերիդ յեղունկները:

3. Ամեն օր լվացվիր մինչև գոտիդ, յերեսդ, վիզդ և ականջներդ լվա ոճառով:

4. Ձեռքերդ լվա ոճառով ուտելուց առաջ, աշխատանքից և արտաքնոցից հետո:

5. Քնելուց առաջ լվա ձեռքերդ ու վոտքերդ:

6. Քնելուց առաջ գու ջրով վողողի
բերանդ:

7. Ինքդ կատարիւր այս կանոնները
և հետեիր, վոր ճամբարում մյուս-
ներն ել կատարեն:

**ՊԱՅԲԱՐԻՐ ՃԱՄԲԱՐՈՒՄ ՎԱՐԱԿԻՉ
ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԵՄ**

1. Յեթե ջուր խմելուց ոգտվում ես
ընդհանուր բաժակից, խմելուց առաջ
լվա բաժակը:

2. Հետեվիր, վոր խմելու ջուրը մա-
քուր, վաղ ամաններում պահվի և
թարմ լինի:

3. Հետեիր սանիտարական միջնի-
մումի կիրառմանը խոհանոցում, ճա-
շարանում, մթերքի պահեստում և
այլն:

4. Հում միրգը նախքան ուտելը լվա
մաքուր ջրով:

5. Հետեիր, վոր մարմնիդ, հա-
գուտիդ և անկողնուդ վրա միջատ-
ներ չտարածվեն:

Յուրաքանչյուր պիտոների պարսֆն և
հոգալ ձամբարի, օգտապատի յեվ բոլոր
եկեմների մաքրությունը:

**ԱՐՇԱՎ ԿԱՄ ԵՔՍԿՈՒՐՍԻԱ ԳՆԱԼԻՍ
ՀԻՇԻՐ**

1. Չմասնակցես, յեթե քեզ վատ ես
զգում:

2. Բորիկ եքսկուրսի չգնաս:

3. Քաղցած չգնաս եքսկուրսիա,
կամ արշավ:

4. Հագնվիր թեթև, չկապկպվես զա-
նազան գոտիներով:

5. Յերթի և խմելու սառը ջուր
չխմես, խմելու ջուրը, չպառ-
կես:



6. Քնելուց առաջ գոյ ջրով վողո-
ղիւր բերանդ:

7. Ինքզ կատարիւր այս կանոնները
և հետեիր, վոր ճամբարում մյուս-
ներն ել կատարեն:

**ՊԱՅՔԱՐԻՐ ՃԱՄԲԱՐՈՒՄ ՎԱՐԱԿԻՉ
ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԴԵՄ**

1. Յեթե ջուր խմելուց ոգտվում ես
ընդհանուր բաժակից, խմելուց առաջ
լվա բաժակը:

2. Հետեվիր, վոր խմելու ջուրը մա-
քուր, փակ ամաններում պահվի և
թարմ լինի:

3. Հետեիր սանիտարական միջոց-
ումի կիրառմանը խոհանոցում, ճա-
շարանում, մթերքի պահեստում և
այլն:

4. Հում միրգը նախքան ուտելը լվա
մաքուր ջրով:

5. Հետեիր, վոր մարմնիդ, հա-
գուստիդ և անկողնուդ վրա միջատ-
ներ չտարածվեն:

Յուրամանջուր պիտների պարսն և
հոգալ ճամբարի, օրջապատի յեվ բոլոր
օեմների մաքրությունը:

**ԱՐՇԱՎ ԿԱՄ ԵՔՍԿՈՒՐՄԻԱ ԳՆԱԼԻՍ
ՀԻՇԻՐ**

1. Չմասնակցես, յեթե քեզ վատ ես
զգում:

2. Բոքիկ եքսկուրսի չգնաս:

3. Քաղցած չգնաս եքսկուրսիա,
կամ արշավ:

4. Հագնվիր թեթև, չկապկպվես զա-
նազան գոտիներով:

5. Յերթի և խմելու սառը ջուր
չխմես, խմելու ջուրը, չպառ-
կես:



6. Արեւմ որերին գլուխդ ծածկիր սպի-
տակ շորով կամ գլխարկով:

7. Հետդ մեկ-յերկու կիլո ծանրու-
թյունից ավելի չվերցնես:

8. Փոշոտ վայրերով քայլելիս
չերգես:

ԵՔՍԿՈՒՐՍԻԱ ՄԵԿՆՈՂ ԽՄԲԻ
ՍԱՐՔԱՎՈՐՈՒՄԸ

1. Քարտեզ (տվյալ հողամասի կամ
վայրի):

2. Կողմնացույց:

3. Բակլաժկա կամ ջրաման:

4. Դուլ կամ կաթսա:

5. Շերեփ, կերակուր բաժանելու
համար:

6. Դանակ, գդալ, բաժակ:

7. Պարկ մթերքի համար:

8. Թել ու ասեղ:

9. Փոքրիկ դեղարկղ իր դեղորայ-

քով:

10. Փոքր կացին հյուղեր կտրելու
համար:

11. Ժամացույց:

12. Լապտեր:

13. Լուսանկարչական ապարատ:

14. Դիտակ:

15. Վրան (յեթե մտադիր են յեր-
կար մնալու):

16. Սրբիչ:

17. Լուցկի:

18. Ծոցատետր, մատիտ:

19. Ուսի պայուսակ:

ՍԱՆԻՏԱՐԻ ԱՆԵԼԻՔԸ ՃԱՄԲԱՐՈՒՄ

1. Ամեն որ քննիր լիոններների
ձեռքերը՝ յեղունգները, վիզը, ականջ-
ները, մազերը և հագուստը:

2. Հետևիր, վոր բոլոր շենքերի
լվացարանները ջրով ապահովված լի-
նեն:

3. Հետևիք, վոր 10 որը մեկ, կազմակերպվի բաղնիս:

4. Հետևիք, վոր 10 որը մեկ դուրս բերեն անկողինները և արևի տակ փռեն, տասն որը մեկ հայտարարի սանիտարական որ:

5. Ընկերներիդ հետ միասին կազմակերպիր դուշ:

6. Հետևիք, վոր շենքերը մաքրելիս փոշի չբարձրացնեն:

7. Հսկիր, վոր քնելիս լուսամուտները բաց թողնեն:

8. Հայտարարիր սոցմրցում ամենալավ ննջարանի համար:

9. Կազմակերպիր առողջապահական յերույթներ, արտասանություններ, զվարճալիքի յերեկոններ, խարույկի շուրջն առողջապահական բովանդակությամբ զրույցներ, ոգնիր սանիտարական պլակատներ, լոզունգներ և դիագրամաներ կազմելուն ու գրելուն:

ՈՐԻՆԱԿԵԼԻ ՌԵԺԻՄ ՃԱՄԲԱՐՈՒՄ

Ժամը 7-ին վեր կենալ:

» 7—7-45 անկողինը հարգարել, լվացվել, լիցքային վարժություն:

» 7-45—8 զրոշի բարձրացում:

» 8—8-30 առավոտյան թեյ:

» 8-30—11 ողակային, ջոկատային աշխատանքներ, խմբակների ինքնագործ աշխատանք, զվարճությունների կազմակերպում՝ ըստ յերեխաների ցանկության, եքսկուրսիաներ, զբոսանք անտառում, ձկան վորս և այլն (ջոկատային և ողակային աշխատանքների համար սրվա ընթացքում պետք է գործադրվի ընդամենը 1 ժամ):

Ժամը 11—12 առողջարար պրոցեդու-

րաների նախապատրաստում և կատարում (արևի և ողի վաննաներ, լողացում, շփում, դուշ և այլն):

Ժամը 12—12-30 նախաճաշ:

» 12-30—2—ազատ ժամ:

» 2—2-30 ազատ խաղեր:

» 2-30—3-0 նախապատրաստվել ճաշի:

» 3-0—4-0 ճաշ:

» 4-0—5-30 հեռաճաշյա հանդիսատ:

» 5-30—6-30 ազատ ժամանց:

» 6-30—7-30 խաղեր:

» 7-30—8-0 ընթրիք:

» 8-0—9-0 խարույկ, դրույց, յերեսաների յելույթներ, կինո և այլն:

» 9-0—9-15 դրոշն իջեցնել:

Ժամը 9-15—10-0 քնելու նախապատ-

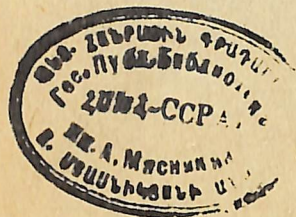
րաստություն (լվացվել,

մաքրել ատամները, լը-

վանալ վոտքերը և այլն):

Յերեկոյան ժամը 10-ից մինչև առավոտյան 7-ը քուն:

4074



ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

ՆՇՈՒՄՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Հայաստանի Ազգային գրադարան



NL0432526

327

1927